



UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
EDUCAÇÃO FÍSICA – LICENCIATURA

JOÃO ANTÔNIO GONÇALVES RODRIGUES

NÍVEL DE ESCOLARIDADE DE ALUNOS PRATICANTES DE NATAÇÃO DO
PROJETO DA SEGEL - UFPE

Recife
2024

JOÃO ANTÔNIO GONÇALVES RODRIGUES

NÍVEL DE ESCOLARIDADE DE ALUNOS PRATICANTES DE NATAÇÃO DO
PROJETO DA SEGEL - UFPE

Projeto apresentado à disciplina de seminário de TCC II do curso de educação física – licenciatura do departamento de educação física da Universidade Federal de Pernambuco, como requisito final para a aprovação na disciplina.

Orientador: Prof. Dr. Paulo Roberto Cavalcanti Carvalho

Coorientador: Prof. Dr. Gustavo Williams Pimentel Barros

Recife
2024

Ficha de identificação da obra elaborada pelo autor,
através do programa de geração automática do SIB/UFPE

Rodrigues, João Antônio Gonçalves .

Nível de escolaridade de alunos praticantes de natação do projeto da SEGEL -
UFPE / João Antônio Gonçalves Rodrigues. - Recife, 2024.

26 p

Orientador(a): Paulo Roberto Cavalcanti Carvalho

Coorientador(a): Gustavo Williams Pimentel Gustavo Williams Pimentel
Barros

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Universidade Federal de
Pernambuco, Centro de Ciências da Saúde, Educação Física - Licenciatura,
2024.

Inclui anexos.

1. Atividade física. 2. Nível de escolaridade. 3. Natação. 4. Qualidade de vida.
I. Carvalho, Paulo Roberto Cavalcanti . (Orientação). II. Gustavo Williams
Pimentel Barros, Gustavo Williams Pimentel . (Coorientação). IV. Título.

370 CDD (22.ed.)

RESUMO

Introdução: A prática de atividade física é reconhecida mundialmente como essencial para prevenir diversas doenças, porém, vários fatores podem dificultar a adoção de um estilo de vida saudável, incluindo características socioeconômicas, demográficas, gênero e nível de escolaridade. **Objetivo:** Analisar o nível de escolaridade de alunos praticantes do Projeto da Secretária de Gestão do Esporte e Lazer da UFPE e como são estimulados para a sua prática. **Material e Métodos:** Este estudo incluiu uma amostra de 82 participantes praticantes de natação do projeto da Secretária de Gestão, Esporte e Lazer (SEGEL) da UFPE. Foram obtidas análises através de questionários de Anamnese de nível de escolaridade, número de pessoas por residência, renda por família, frequência de horas de trabalho semanal e associação da natação a outra prática desportiva. Aspectos de qualidade de vida foram adquiridos através da análise do questionário SF-36, aplicado junto aos questionários de Anamnese. **Resultados:** Os resultados indicaram que pessoas com um maior nível de escolaridade e uma menor carga horária de trabalho semanal são mais propensas à prática de atividade física, incluindo a natação. Contudo, a prática de atividades físicas, no geral, é um grande fator que influencia uma melhor qualidade de vida, constatando uma melhor capacidade funcional. **Conclusão:** Com base nos achados deste estudo, pode se concluir que, houve associação positiva entre escolaridade e atividade física, com aumento geral na prática, especialmente no quesito de mulheres mais escolarizadas. Apesar da renda modesta, a natação ainda foi uma prática acessível, no ambiente estudado, sugerindo mudanças nos padrões de exclusividade. Em suma, o estudo indica que a prática de atividades físicas, incluindo a natação, contribui para uma melhor qualidade de vida.

Palavras-chave: Atividade física; Nível de escolaridade; Natação; Qualidade de vida

ABSTRACT

Introduction: The practice of physical activity is globally recognized as essential for preventing various diseases; however, several factors can hinder the adoption of a healthy lifestyle, including socioeconomic, demographic, gender, and educational level. **Objective:** To analyze the educational level of students participating in the Project of the Secretary of Sports and Leisure Management of UFPE and how they are encouraged to practice it. **Materials and Methods:** This study included a sample of 82 swimming participants from the Secretary of Sports and Leisure Management (SEGEL) project at UFPE. Analyses were obtained through questionnaires on educational level, number of people per household, family income, weekly working hours, and association of swimming with other sports. Aspects of quality of life were acquired through analysis of the SF-36 questionnaire, applied along with the anamnesis questionnaires. **Results:** The results indicated that individuals with a higher level of education and a lower weekly working hours are more likely to engage in physical activity, including swimming. However, physical activity, in general, is a major factor influencing better quality of life, indicating better functional capacity. **Conclusion:** Based on the findings of this study, it can be concluded that there was a positive association between education and physical activity, with a general increase in practice, especially among more educated women. Despite modest income, swimming was still an accessible practice in the studied environment, suggesting changes in exclusivity patterns. In summary, the study indicates that engaging in physical activities, including swimming, contributes to a better quality of life.

Keywords: Physical activity; Level of education; Swimming; Quality of life

SUMÁRIO

Conteúdo

1 INTRODUÇÃO	7
2 OBJETIVOS	9
2.1 Geral.....	9
2.2 Específicos	9
3 MATERIAL E MÉTODOS:	10
3.1 Caracterização da pesquisa	10
3.2 Local da Pesquisa.....	10
3.3 População alvo e Planejamento Amostral.....	10
3.4 Critérios de inclusão	10
3.5 Critérios de exclusão.....	10
3.6 Desenho experimental.....	10
3.6.1 Etapa 1	11
3.7 Cálculo do tamanho da amostra	11
3.8 Análise estatística.....	11
3.9 Considerações éticas	11
4 RESULTADOS.....	12
5 DISCUSSÃO	15
6 CONCLUSÃO	18
REFERÊNCIAS.....	19
ANEXOS	22
Anexo 1.....	22
Anexo 2.....	24

1 INTRODUÇÃO

É de conhecimento da maior parte da população mundial que a prática de atividade física pode promover diversos benefícios à saúde do indivíduo. A atividade física é essencial para prevenir diversas doenças que estão ligadas a falta de práticas corporais voltadas ao esporte e lazer, como a hipertensão, obesidade, diabetes, doenças cardiovasculares, entre outras (LOPES, MAIA, 2004). Porém, deve ser reconhecidos que diversos fatores podem influenciar para que a escolha por um estilo de vida saudável não seja seguido.

Características socioeconômicas, demográficas, gênero, nível de escolaridade, obesidade, tabagismo, alcoolismo, segurança, transporte e condições ambientais, são algumas barreiras que podem ser percebidas facilmente como um empecilho para uma vida mais ativa. Principalmente a presença de locais públicos como parques, praças, áreas verdes e jardins são essenciais, para gerar uma vida ativa a população, desde que estejam em boas condições e sejam seguros (SALLIS *et al.*, 2016) Esses espaços são extremamente importantes, principalmente para a classe de pessoas com baixa renda e baixo nível de escolaridade, visto que, quando comparado com o grupo de pessoas que moram em lugares planejados e com uma boa estrutura, possuem o maior risco de não terem uma vida ativa (LIMA *et al.*, 2020).

Dessa forma, é possível imaginar que indivíduos com um maior nível de educação podem ter uma maior tendência a um maior nível de práticas de atividade física, quando comparado a indivíduos de menos escolarizados, levando em conta todo o contexto social que podem estar inseridos.

Devido ao crescente destaque de atletas em competições nacionais e internacionais, é possível afirmar que a natação está conquistando cada vez mais a população brasileira, e ganhando seu espaço na hora da escolha de uma prática esportiva, entretanto, o acesso a esse esporte pode ser bastante restrito para algumas pessoas (COSTA, 2008). Por se tratar de uma atividade de lazer elitista, a natação, devido a predominância da oferta desta prática ser em locais privados, pressupõe a necessidade de um alto poder aquisitivo dos alunos para iniciar a prática (DEVIDE, 2000), e a pouca quantidade de locais que oferecem a natação como esporte ou lazer, e os espaços que oferecem, em sua maioria, cobram valores muito altos, dessa forma, impossibilitando a prática das pessoas menos favorecidas financeiramente (TELAMA, YANG, 2000).

Diante da situação, surge o questionamento: O nível de escolaridade influencia na prática da natação e os praticantes possuem uma melhor qualidade de vida? Visto que a

prática é oferecida através do projeto da Secretaria de Gestão, Esporte e Lazer (SEGEL) da Universidade Federal de Pernambuco (UFPE) que ocorre dentro da universidade no qual é aberto para todo o público e de fácil acesso.

2 OBJETIVOS

2.1 Geral

Correlacionar o nível de escolaridade de alunos praticantes do Projeto da Secretária de Gestão do Esporte e Lazer da UFPE com a prática da natação.

2.2 Específicos

Investigar se o nível de escolaridade influencia a procura pela prática de natação;

Descrever se o aluno praticante de natação associa este à outra prática desportiva;

Relacionar a prática de atividades físicas com a qualidade de vida dos indivíduos;

3 MATERIAL E MÉTODOS:

3.1 Caracterização da pesquisa

O presente estudo é de investigação prospectiva, não randomizada, a ser conduzido com uma população de usuários matriculados na natação do projeto da Secretária de Gestão do Esporte e Lazer da UFPE.

3.2 Local da Pesquisa

A presente pesquisa foi realizada no projeto da Secretária de Gestão do Esporte e Lazer da UFPE coordenado pela SEGEL da UFPE.

3.3 População alvo e Planejamento Amostral

Usuários praticantes de natação matriculados no projeto da Secretária de Gestão do Esporte e Lazer da UFPE. O recrutamento será realizado no referido local e a amostragem será por conveniência com duração de 12 meses, entre outubro de 2023 a outubro de 2024, período pelo qual iremos avaliar o desenvolvimento dos praticantes de natação.

3.4 Critérios de inclusão

Indivíduos que estejam matriculados na natação do projeto da Secretária de Gestão do Esporte e Lazer da UFPE; Indivíduos com idade entre 18 a 68 anos e que não apresentem patologias que comprometam o desenvolvimento das atividades propostas na pesquisa.

3.5 Critérios de exclusão

Indivíduos que não responderam o questionário de forma correta (Deixar questões em aberto, ter o questionário respondido por outra pessoa); Não aceitação total do Termo de Consentimento livre e esclarecido.

3.6 Desenho experimental

O desenho da pesquisa foi realizado em uma etapa, primeiro, os usuários serão convidados para a pesquisa, onde iremos apresentar todos os procedimentos, os que aceitarem irão assinar o TCLE, e logo após iremos aplicar os questionários (Físicos).

3.6.1 Etapa 1

Aplicação dos questionários: Foi aplicado o questionário: Este questionário envolvendo as Características socioeconômicas, demográficas, gênero, nível de escolaridade, tempo de prática de natação, motivos da prática, nível de prática (Iniciante ou iniciado, sendo definido pela própria percepção do participante), motivos para desistência, prática atual de outra atividade associando a prática de natação, frequência de prática, peso, altura, número de refeições, hábito de fumar, percepção de saúde, presença de morbidades e uso de medicamentos, foram obtidos através de um questionário produzido especialmente para este estudo (Anexo 1). Também foi aplicado o questionário SF-36 (Anexo 2), abordando questões de qualidade de vida do indivíduo.

3.7 Cálculo do tamanho da amostra

O tamanho da amostra não foi estimado, os indivíduos praticantes de natação do projeto da SEGEL foram aceitos na pesquisa a medida que se voluntariaram para participar, de acordo com os termos estabelecidos no TCLE.

3.8 Análise estatística

As respostas dos questionários foram tabuladas em uma planilha a realização da análise descritiva dos dados, através de percentis, utilizando o *software Excel* para a tabulação dos dados e o *software Jamovi* para a análise descritiva.

3.9 Considerações éticas

O presente projeto de pesquisa foi direcionado ao Comitê de Ética e Pesquisa da Universidade Federal de Pernambuco do Centro de Ciências da Saúde através de um protocolo de pesquisa com as normas para a realização das avaliações em pessoas, conforme a resolução 466/2012.

Todas as informações desta pesquisa serão confidenciais e serão divulgadas apenas em eventos ou publicações científicas, não havendo identificação dos voluntários, a não ser entre os responsáveis pelo estudo, sendo assegurado o sigilo sobre a sua participação. Os dados coletados nesta pesquisa ficarão armazenados em pastas de arquivo e computador pessoal, sob a responsabilidade do pesquisador principal, no endereço do Serviço de promoção da saúde e qualidade de vida do Hospital das Clínicas da Universidade Federal de Pernambuco, pelo período de mínimos cinco anos.

4 RESULTADOS

A tabela 1 apresenta os dados descritivos dos participantes por nível de escolaridade. De modo geral, a maior parte dos indivíduos que participaram da pesquisa possuía o ensino superior completo (74.4%) ou estava em andamento (14.6%), com uma porcentagem somada de 89%, enquanto 11% possuíam o médio completo ou incompleto e o superior incompleto, com percentuais de 6.1%, 1.2% e 3.7%, respectivamente.

Tabela 1. Frequência de Nível de escolaridade

Nível de ensino	Contagens	% do Total
Superior completo	61	74.4 %
Superior em Andamento	12	14.6 %
Médio completo	5	6.1 %
Superior incompleto	3	3.7 %
Médio incompleto	1	1.2 %

Fonte: Autores

A tabela 2 apresenta os dados da quantidade de pessoas que residem juntamente com cada indivíduo que participou da pesquisa. A grande maioria dos indivíduos residem com um total de 2 pessoas, contando com o próprio participante, cerca de 36.6%. Dos participantes que residiam com mais duas pessoas, totalizando três, obtivemos um total de 30.5%. Para os indivíduos com o número de 4 pessoas na residência, tivemos o percentual de 11.0%. Para os indivíduos que moravam só, tivemos 17.1%. E para as residências com 5 ou mais pessoas, atingimos a porcentagem de 4.9%.

Tabela 2. Frequência de N° de pessoas por residência

N° pessoas na residência	Contagens	% do Total
1	14	17.1 %
2	30	36.6 %
3	25	30.5 %
4	9	11.0 %
5 ou mais	4	4.9 %

Fonte: Autores

A tabela 3 apresenta os dados descritivos dos participantes por renda familiar, de acordo com a quantidade de pessoas que residem na mesma localidade. A maior parte dos participantes possuía uma renda de 1 a 3 salários mínimos (39%). Uma grande parte também

possuía uma renda de 4 a 6 salários mínimos (35.4%). Obtivemos que 18.3% possuía uma renda de 7 a 11 salários mínimos e apenas 7.3% tinha uma renda de menos de 1 salário mínimo.

Tabela 3. Frequência de renda

Renda	Contagens	% do Total
1 a 3	32	39.0 %
7 a 11	15	18.3 %
4 a 6	29	35.4 %
Menos de 1	6	7.3 %

Fonte: Autores

A tabela 4 apresenta a relação de horas trabalhadas semanalmente pelos participantes da pesquisa. De forma geral, a grande maioria possui uma carga horária de trabalho semanal que varia de 20 a 40 horas (57.5%). Em segundo, temos que 22.5% dos indivíduos trabalhavam de 41 a 60 horas semanais. Logo em seguida 15.0% trabalhavam menos de 20 horas semanais e 5.0% trabalhavam mais de 60 horas por semana.

Tabela 4. Frequência de Horas de trabalho

Horas de trabalho	Contagens	% do Total
41 a 60	18	22.5 %
20 a 40	46	57.5 %
Menos de 20	12	15.0 %
Mais de 60	4	5.0 %

Fonte: Autores

A tabela 5 apresenta os dados descritivos dos indivíduos de acordo com as respostas que foram postas nos questionários pelos próprios participantes, concluindo que apenas 22% dos praticantes de natação não associam à prática a outra atividade. Enquanto, dos esportes que se associavam a prática da natação, a musculação e a corrida se sobressaíram, com um percentual de 65.2%.

Tabela 5. Frequência de Associação da natação a outra prática desportiva

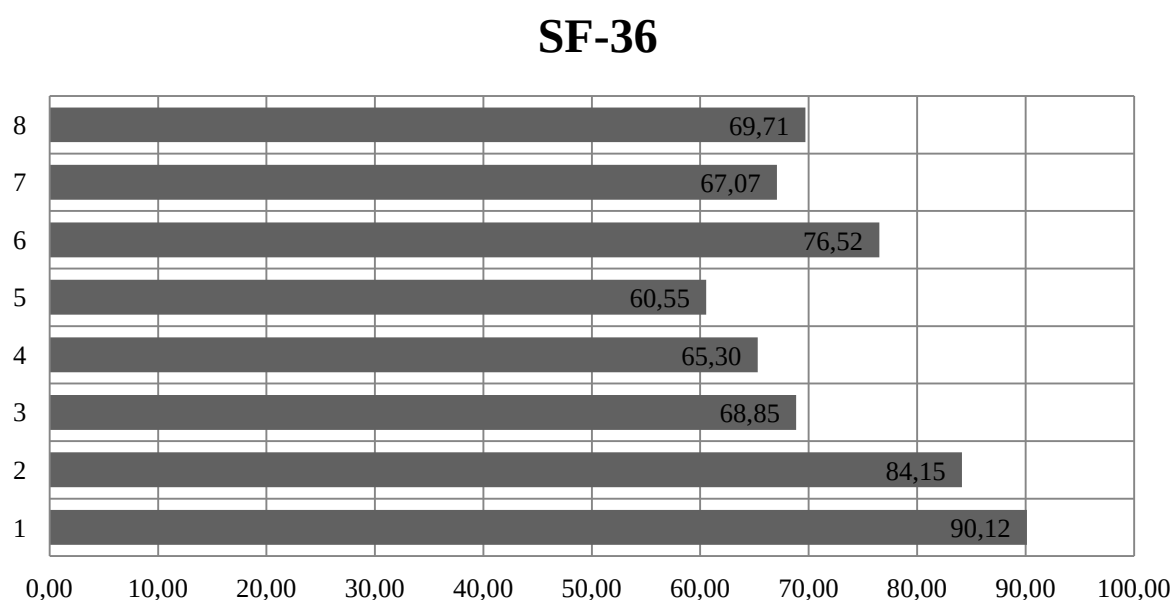
Associação a outra prática	Contagens	% do Total
Corrida/Musculação	9	11.0 %
Caminhada	2	2.4 %
Não	18	22.0 %
Corrida	9	11.0 %
Triathlon	1	1.2 %
Ciclismo	1	1.2 %

Musculação	27	32.9 %
Handebol	1	1.2 %
Musculação/Muay thai	2	2.4 %
Pilates	1	1.2 %
Corrida/Ciclismo	2	2.4 %
Ciclismo/Musculação	1	1.2 %
Academia	1	1.2 %
Cross trainer	2	2.4 %
Calistenia	1	1.2 %
Musculação/Dança	1	1.2 %
Ciclismo/Tenis	1	1.2 %
Ciclismo/Musculação/Corrida	1	1.2 %
Corrida/yoga	1	1.2 %

Fonte: Autores

A tabela 6 apresenta a porcentagem dos aspectos que são abordados no questionário SF-36, voltado para questões de qualidade de vida dos indivíduos, entre eles estão: 8-Saúde Mental/ 7-Aspectos Emocionais/ 6-Aspectos Sociais/ 5-Vitalidade/ 4-Estado Geral de Saúde/ 3-Dor/ 2-Aspecto físico/ 1-Capacidade Funcional. Dentre todos os aspectos abordados, a Capacidade Funcional e a Vitalidade obtiveram maior destaque, com percentuais de 90.12% e 60.55%, respectivamente.

Tabela 6. SF-36



Fonte: Autores

5 DISCUSSÃO

O presente estudo analisou os níveis de escolaridade de 82 alunos, dentre eles, homens e mulheres, praticantes do Projeto da Secretária de Gestão do Esporte e Lazer da UFPE e como são estimulados para a sua prática. A partir disso, foi visto se os indivíduos praticantes de natação associam esta prática à outra atividade física, assim, avaliando a qualidade de vida do indivíduo.

Em relação ao sexo dos participantes, dos 82 indivíduos, 53 eram do sexo masculino e 29 eram do sexo feminino, mostrando que os homens são mais ativos fisicamente do que as mulheres, sabendo que, em São Paulo, 47,3% das mulheres levavam uma vida sedentária enquanto 45,6% dos homens tinham uma vida com prevalência do sedentarismo, levando em conta a prática de atividade física geral (MATSUDO *et al.*, 2002), enquanto no Rio de Janeiro, enquanto prática de atividade física de lazer também foi maior entre os homens com 52,2% contra 40,8% com mulheres (SALLES-COSTA, 2003). Porém, há um aumento de mulheres com maior nível de escolaridade praticando atividade física. Mas, comparando ambos os sexos juntamente com o grau de escolaridade, tanto homens quanto mulheres tiveram um grande aumento de prática de atividade física (NUNES *et al.*, 2015)

No quesito, nível de escolaridade, a maior parte dos indivíduos havia um curso superior completo ou estava com o curso superior em andamento, enquanto uma pequena minoria tinha apenas o ensino médio completo. É possível confirmar que, pessoas com mais anos de estudo são mais ativos fisicamente do que pessoas com menos tempo (MORAIS *et al.*, 2022), ou seja, pessoas com um maior grau de escolaridade tendem a ter uma procura maior por praticas ativas, assim, há uma associação positiva entre escolaridade e atividade física (NUNES *et al.*, 2015). Porém, indivíduos que cursaram apenas o primeiro grau têm duas vezes mais chances de praticar atividade física do que indivíduos com curso superior ou pós-graduação (SÁVIO *et al.*, 2008), entretanto, os mesmos indivíduos possuem uma maior vulnerabilidade, assim, sendo mais suscetíveis a sofrer com os efeitos deletérios da atividade física (WILLIAMS, 2018).

As horas de trabalho semanal também são grandes influencias para uma vida mais ativa, foi constatado que apenas 5% do publico participante da pesquisa possui uma carga de trabalho semanal de mais de 40 horas e 58 indivíduos trabalhavam menos de 40 horas semanais, com uma porcentagem de 72.5%, indicando, no cenário avaliado, que quanto maior o nível de escolaridade, menor é o tempo de horas trabalhadas semanalmente, dessa forma, o

indivíduo possui um maior tempo livre que pode ser abdicado a prática de atividades ativas, sabendo que, um dos maiores motivos para que as pessoas não pratiquem atividades físicas é a falta de tempo (SANTOS e KNIKNIK, 2006).

Tratando-se de renda, a grande maioria dos praticantes de natação que participaram da pesquisa possuem uma renda familiar que varia entre 1 e 3 salários mínimos. Corroborando com o estudo de Savio KEO *et al.* (2008), na questão de renda, no qual afirma que, quanto maior a renda, menor é a frequência na qual o indivíduo pratica alguma atividade física. Sabendo que a natação foi vista como uma prática elitista desde o século XIX, onde a elite, além da ginástica, realizava exercícios específicos que desenvolviam os sentidos, a elegância e as normas de conduta e entre as atividades estavam a esgrima, a equitação, a dança e a natação (SOARES, 1994), essa prática excludente se estendeu até os dias presentes. Visto que, a maior parte do público praticante não possui uma renda tão alta, e o projeto é aberto para todo o público de forma acessível, somado ao fator de nível escolaridade, na qual afirma que, quanto maior o nível de estudo, maior a prática de atividade física, assim, explicando a maior aderência em relação a categoria em que os praticantes se encaixam.

Entre todos os 82 participantes, apenas 18, não praticam outra atividade física associada a prática da natação, enquanto o público restante, em sua maioria, faz a prática tanto da corrida quanto da musculação, com uma média de 65,2%, fora a prática da natação, enquanto 22% não praticavam outra atividade. De acordo com a Federação Internacional de Medicina Esportiva (1998), a presença habitual da corrida, o ciclismo, a caminhada, e entre outros esportes coletivos durante pelo menos 30 minutos três a cinco vezes por semana, em geral estão ligados a um estilo de vida saudável, ou seja, grande parte dos praticantes está dentro do limiar recomendado pela OMS, no que diz o Guia de Atividade Física para a População Brasileira, realizado pelo Ministério da Saúde (2021), onde adultos devem realizar pelo menos 150 minutos de atividade física aeróbica de intensidade moderada ou 75 de atividade física aeróbica de forma vigorosa. Para os alunos que não associam à natação a outra prática, talvez a oferta de ambientes públicos com fácil acesso e com orientação conveniente mude a intenção do público a iniciar uma prática concorrente com a natação (ARANGO *et al.*, 2013). Assim, podendo influenciar positivamente na qualidade de vida dos indivíduos, pois quanto mais ativa for a população, melhor a qualidade de vida (SILVA *et al.*, 2010). E podemos confirmar que as áreas verdes, geralmente, assumem diferentes papéis na sociedade, assim, suas funções são interligadas ao ambiente urbano, dentre essas funções estão funções sociais, estéticas, ecológicas, educativas e psicológicas, que dão a possibilidade do

indivíduo praticar atividades físicas, de lazer e recreação (VIEIRA, 2004; FELIPE *et al.*, 2019). Sem contar que, segundo o Ministério do Esporte (2015), a preferência por locais públicos de área verde no Brasil alcança 49% da população brasileira, visto que o acesso é totalmente gratuito, o que favorece ainda mais. Entretanto, para que isso possa acontecer, é necessária infraestrutura adequada, segurança, equipamentos e entre outros fatores que sejam atrativos para que a população passe a frequentar, para a realização de praticas desportivas e práticas de lazer (XAVIER, 2016).

Sabendo que qualidade de vida se resume em ter uma vida sem doenças e ter a capacidade de vencer as adversidades ou condições de morbidade (SALLES-COSTA, 2003), seja ela física ou mental e levando em conta que a prática de atividade física melhora no bem-estar mental, diminuição da ansiedade, da agressividade e depressão entre pessoas fisicamente ativas (SANTANA *et al.*, 2009; SILVEIRA *et al.*, 2013; FREIRE *et al.*, 2014; CHEIK *et al.*, 2003; TOMÉ, VALENTINI, 2006). Entretanto, vale resaltar que, para Paschoal (2000), ao analisar a qualidade de vida do indivíduo deve ser considerada a própria percepção levando em conta os pontos positivos e negativos de sua vida. Dessa forma, de acordo com as respostas dos participantes no questionário aplicado (SF-36), foi possível perceber que a menor taxa foi encontrada no quesito Vitalidade, no qual os indivíduos atingiram uma porcentagem de 60,55%, entretanto, foi achado que no quesito Capacidade Funcional foi obtido uma taxa de 90,12%, tendo em vista que, de acordo com Pinto *et al.* (2016), a capacidade funcional está relacionada com a habilidade que o indivíduo possui de realizar atividades que possibilitam cuidar de si mesmo e assim viver de forma independente. Ou seja, podemos afirmar que a prática atual da natação, associada com a pratica de outras atividades físicas que envolvem diversos fatores intrínsecos, são aspectos fundamentais que influenciam para uma boa qualidade de vida.

6 CONCLUSÃO

O presente estudo ofereceu uma correlação dos níveis de escolaridade, atividade física, horas de trabalho, renda familiar e qualidade de vida dos indivíduos participantes do Projeto da Secretária de Gestão, Esporte e Lazer (SEGEL) da UFPE que praticam natação. Com base nos resultados obtidos, a correlação do nível de escolaridade mostrou uma influência positiva entre os anos de estudo e a prática de atividade física, embora o número de homens tenha sido maior do que o das mulheres, houve um aumento geral na prática de atividade física entre ambos os sexos, especialmente em mulheres com um maior nível de escolaridade. Quanto a renda, embora a maioria dos participantes tenha uma renda modesta, a prática da natação demonstra uma acessibilidade maior do que a dos anos passados, sugerindo uma mudança nos padrões de exclusividade. Por fim, a análise do questionário SF-36 dos indivíduos, mostrou que a atividade física, no geral, tem um papel essencial para a promoção dos bem estar físico e mental.

REFERÊNCIAS

A Inatividade Física Aumenta os Fatores de Risco para a Saúde e a Capacidade Física. Federação Internacional de Medicina Esportiva. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. 4(2); 1998.

ARANGO, Carlos; PAEZ, Diana; REIS, Rodrigo; BROWNSON Ross; PARRA, Diana. Association between the perceived environment and physical activity among adults in Latin America: a systematic review. *Int J Behav Nutr Phys Act*; 10:122; 2013.

BRASIL. **Diagnostico Nacional do Esporte. Ministério do Esporte**. 2015 Disponível em: [HTTP://www.esporte.gov.br/diesporte/diesporte_grafica.pdf](http://www.esporte.gov.br/diesporte/diesporte_grafica.pdf). Acesso em: 04 jan. 2024.

COSTA, Adalberto Veronese. Marcadores genéticos, antropometria e qualidades físicas básicas nos estágios maturacionais de nadadores paraibanos. Dissertação (Mestrado em Ciências da Saúde). Natal (RN): Universidade Federal do Rio Grande do Norte; 2008.

CHEIK, Nadia; REIS, Ismair, HEREDITA, Rimmel; VENTURA, Maria de Lourdes; TUFIK, Sergio et al. Efeitos do exercício físico e da atividade física na depressão e ansiedade em indivíduos idosos. *Revista Brasileira de Ciências do Movimento*. 11(3):45-52; 2003.

DEVIDE, Fabiano Pries. O discurso de proprietários de academias sobre a prática da natação como atividade de lazer: inclusão ou elitização social?; *Movimento*; 2000; 6(12):26-36. Disponível em: 15 <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=115318167004>.

FELIPE, Juliana et al. Physical Activity And Environment: The Influence Of Urban Green Spaces On Health. *Revista Brasileira De Medicina Do Esporte*, V. 25, N. 4, P. 305–309, Jul. 2019.

FREIRE, Rafael Silveira et al. Prática regular de atividade física: estudo de base populacional no norte de minas gerais, Brasil. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. 20(5); 2014.

Guia de Atividade Física para a População Brasileira. Secretaria de Atenção Primária à Saúde, Departamento de Promoção da Saúde; Brasília (DF) : Ministério da Saúde; 2021.

LIMA, Dartel Ferrari et al. A prática de atividade física mediada pelo meio geográfico: Barreiras de acessibilidade. *Caderno de Educação Física e Esporte*; 18(1):83-88; 2020.

LOPES, Vitor Pires; MAIA, José Antônio Ribeiro. Atividade física nas crianças e jovens. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*; 6(1); 2004.

MATSUDO, Sandra Mahecha et al. Nível de atividade física da população do estado de São Paulo: análise de acordo com o sexo, idade, nível sócio-econômico, distribuição geográfica e de conhecimento. *Revista Brasileira de Ciência*;10(4); 2002.

MORAIS, Geiziane Laurindo et al. Nível de atividade física de adultos: associação com escolaridade, renda e distância dos espaços públicos abertos em Criciúma, Santa Catarina. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*; 44; 2022.

NUNES, Ana Paula de Oliveira Barbosa et al. Domínios de atividade física e escolaridade em São Paulo, Brasil: Estudo transversal seriado, 2003 e 2008. *Cadernos de Saúde Pública*; 2015.

PASCHOAL, Sérgio Márcio Pacheco. Qualidade de vida do idoso: elaboração de um instrumento que privilegia sua opinião. (Dissertação de Mestrado); São Paulo (SP): Faculdade de Medicina, Universidade de São Paulo; 2000.

PINTO, Andressa Hoffmann et al. Capacidade Funcional para atividades da vida diária de idosos da estratégia de saúde da família da zona rural. *Ciência e Saúde Coletiva*.21(11); 2016.

SANTANA, Maria da Silva; MAIA, Eulália M Chaves. Atividade física e bem-estar na velhice. *Revista de Saúde Pública*. 11(2); 2009.

SANTOS, Susan Cotrim; KNIJNIK, Jorge Dorfman. Motivos de adesão á prática de atividade física na vida adulta intermediária. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*. 5(1); 23-34; 2006.

SALLES-COSTA, Rosana; WERNECK, Guilherme L; LOPES, Claudia S; FAERSTEIN, Eduardo. Associação entre fatores sócio-demográficos e prática de atividade física de lazer no Estudo Pró-Saúde. *Caderno de Saúde Pública*. 19:1095-105; 2003.

SALLIS, JF et al. Physical activity in relation to urban environments in 14 cities worldwide: a cross-sectional study. *The Lancet*; 2016.

SÁVIO, Karin Eleonora Oliveira; COSTA, Teresa Helena Macedo da; SCHMITZ, Bethsáida de Abreu Soares; SILVA, Eduardo Freitas da. Sexo, renda e escolaridade associados ao nível de atividade física de trabalhadores. *Revista de Saúde Pública*; 42(3); 2008.

SILVA, Rodrigo Sinnott; SILVA, Ivelissa da; SILVA, Ricardo Azevedo da; SOUZA, Luciano; TOMASI, Elaine. Atividade física e Qualidade de Vida. (Programa de Pós Graduação em Saúde e Comportamento); Pelota (RS): Escola de Psicologia; 2010.

SILVEIRA, Marise Fagundes et al. Qualidade de vida entre adolescentes: Estudo seccional empregando o SF-12. *Ciência da Saúde Coletiva*. 18(7); 2013.

SOARES, Carmen Lúcia. Educação Física: Raízes Europeias no Brasil. São Paulo: Autores Associados, 1994.

TELAMA, Risto.; YANG, Xiaolin. Decline of physical activity from youth to young adulthood in Finland. *Medicine and science in sports and exercise*; 32(9):1617-22; 2000.

TOMÉ, Tiago Hoff; VALENTINI, Nadia Cristina. Benefícios da atividade física sistemática em parâmetros psicológicos do praticante: um estudo sobre ansiedade e agressividade. *Revista Educação Física/UEM*. 17(2):123-30;

VIEIRA, Paulo Barral de Holanda. Uma visão geográfica das áreas verdes de Florianópolis, SC: estudo de caso do Parque Ecológico do Córrego Grande (PECG). Trabalho de Conclusão de Curso. Florianópolis (SC): Universidade Federal de Santa Catarina; 2004.

WILLIAMS, Paul T. Dose-response relationship of physical activity to premature and total all-cause and cardiovascular disease mortality in walkers. PLoS One. 8(11); 2013.

XAVIER, Fernanda Berguerand. Qualidade Urbana Ambiental e Prática de Atividades físicas: Um estudo sobre o Parque do Povo de Presidente Prudente (Dissertação de Mestrado em Meio Ambiente e Desenvolvimento Regional). Presidente Prudente (SP): UNOESTE; 2016.

ANEXOS

Anexo 1

Questionário de Anamnese

Nome: _____

Idade: _____ Peso: _____ Altura: _____ Sexo: _____

Estado Civil: _____

Cidade: _____ Bairro: _____

Numero de refeições diárias:

1 () 2 () 3 () 4 () 5 ou mais ()

Possui o hábito de fumar?

Sim () Não ()

Faz o uso de medicamentos?

Sim, qual? () _____

Não ()

Possui algum problema articular?

Sim, qual? () _____

Não ()

Possui alguma cirurgia articular?

Sim, qual? () _____

Não ()

Nível de Ensino:

Sem escolaridade ()

Fundamental Completo () Incompleto ()

Médio Completo () Incompleto ()

Superior Completo () Incompleto () Em andamento ()

Estuda/Estudou na UFPE?

Sim () Não ()

Renda familiar:

Menos de 1 salário mínimo ()

1 a 3 salários mínimos ()

4 a 6 salários mínimos ()

7 a 11 salários mínimos ()

Número de horas trabalhadas por semana:

Menos de 20 () 20 a 40 () 41 a 60 () Mais de 60 ()

Número de pessoas que residem em sua residência:

1 () 2 () 3 () 4 () 5 ou mais ()

Tempo de prática de natação (Meses): _____

Motivo pelo qual prática natação:

Estética () Terapêutico () Emagrecimento ()

Lazer () Convívio social () Condicionamento físico ()

Outro () _____

Possível motivo para desistência: _____

Frequência que pratica natação (Dias por semana):

2 Dias () 4 Dias ()

Dia/Hora que pratica natação:

Terça e quinta () Quarta e sexta ()

6h as 7h () 7h as 8h () 8h as 9h ()

Associa a prática da natação a outra prática esportiva?

Sim, qual? () _____

Não ()

Frequência que pratica outra prática esportiva (Dias por semana): _____

Anexo 2

Versão Brasileira do Questionário de Qualidade de Vida -SF-36

1- Em geral você diria que sua saúde é:

Excelente	Muito Boa	Boa	Ruim	Muito Ruim
1	2	3	4	5

2- Comparada há um ano atrás, como você se classificaria sua idade em geral, agora?

Muito Melhor	Um Pouco Melhor	Quase a Mesma	Um Pouco Pior	Muito Pior
1	2	3	4	5

3- Os seguintes itens são sobre atividades que você poderia fazer atualmente durante um dia comum. Devido à sua saúde, você teria dificuldade para fazer estas atividades? Neste caso, quando?

Atividades	Sim, dificuldade muito	Sim, dificuldade um pouco	Não, não dificuldade de modo algum
a) Atividades Rigorosas, que exigem muito esforço, tais como correr, levantar objetos pesados, participar em esportes árduos.	1	2	3
b) Atividades moderadas, tais como mover uma mesa, passar aspirador de pó, jogar bola, varrer a casa.	1	2	3
c) Levantar ou carregar mantimentos	1	2	3
d) Subir vários lances de escada	1	2	3
e) Subir um lance de escada	1	2	3
f) Curvar-se, ajoelhar-se ou dobrar-se	1	2	3
g) Andar mais de 1 quilômetro	1	2	3
h) Andar vários quarteirões	1	2	3
i) Andar um quarteirão	1	2	3
j) Tomar banho ou vestir-se	1	2	3

4- Durante as últimas 4 semanas, você teve algum dos seguintes problemas com seu trabalho ou com alguma atividade regular, como consequência de sua saúde física?

	Sim	Não
a) Você diminui a quantidade de tempo que se dedicava ao seu trabalho ou a outras atividades?	1	2
b) Realizou menos tarefas do que você gostaria?	1	2
c) Esteve limitado no seu tipo de trabalho ou a outras atividades.	1	2
d) Teve dificuldade de fazer seu trabalho ou outras atividades (p. ex. necessitou de um esforço extra).	1	2

5- Durante as últimas 4 semanas, você teve algum dos seguintes problemas com seu trabalho ou outra atividade regular diária, como consequência de algum problema emocional (como se sentir deprimido ou ansioso)?

	Sim	Não
a) Você diminui a quantidade de tempo que se dedicava ao seu trabalho ou a outras atividades?	1	2
b) Realizou menos tarefas do que você gostaria?	1	2
c) Não realizou ou fez qualquer das atividades com tanto cuidado como geralmente faz.	1	2

6- Durante as últimas 4 semanas, de que maneira sua saúde física ou problemas emocionais interferiram nas suas atividades sociais normais, em relação à família, amigos ou em grupo?

De forma nenhuma	Ligeiramente	Moderadamente	Bastante	Extremamente
1	2	3	4	5

7- Quanta dor no corpo você teve durante as últimas 4 semanas?

Nenhuma	Muito leve	Leve	Moderada	Grave	Muito grave
1	2	3	4	5	6

8- Durante as últimas 4 semanas, quanto a dor interferiu com seu trabalho normal (incluindo o trabalho dentro de casa)?

De maneira alguma	Um pouco	Moderadamente	Bastante	Extremamente
1	2	3	4	5

9- Estas questões são sobre como você se sente e como tudo tem acontecido com você durante as últimas 4 semanas. Para cada questão, por favor dê uma resposta que mais se aproxime de maneira como você se sente, em relação às últimas 4 semanas.

	Todo Tempo	A maior parte do tempo	Uma boa parte do tempo	Alguma parte do tempo	Uma pequena parte do tempo	Nunca
a) Quanto tempo você tem se sentindo cheio de vigor, de vontade, de força?	1	2	3	4	5	6
b) Quanto tempo você tem se sentido uma pessoa muito nervosa?	1	2	3	4	5	6
c) Quanto tempo você tem se sentido tão deprimido que nada pode anima-lo?	1	2	3	4	5	6
d) Quanto tempo você tem se sentido calmo ou tranqüilo?	1	2	3	4	5	6
e) Quanto tempo você tem se sentido com muita energia?	1	2	3	4	5	6
f) Quanto tempo você tem se sentido desanimado ou abatido?	1	2	3	4	5	6
g) Quanto tempo você tem se sentido esgotado?	1	2	3	4	5	6
h) Quanto tempo você tem se sentido uma pessoa feliz?	1	2	3	4	5	6
i) Quanto tempo você tem se sentido cansado?	1	2	3	4	5	6

10- Durante as últimas 4 semanas, quanto de seu tempo a sua saúde física ou problemas emocionais interferiram com as suas atividades sociais (como visitar amigos, parentes, etc)?

Todo Tempo	A maior parte do tempo	Alguma parte do tempo	Uma pequena parte do tempo	Nenhuma parte do tempo
1	2	3	4	5

11- O quanto verdadeiro ou falso é cada uma das afirmações para você?

	Definitivamente verdadeiro	A maioria das vezes verdadeiro	Não sei	A maioria das vezes falso	Definitivamente falso
a) Eu costumo obedecer um pouco mais facilmente que as outras pessoas	1	2	3	4	5
b) Eu sou tão saudável quanto qualquer pessoa que eu conheço	1	2	3	4	5
c) Eu acho que a minha saúde vai piorar	1	2	3	4	5
d) Minha saúde é excelente	1	2	3	4	5